

BIENVENUE AU TRIATHLON *TRIMÉGO*

2011



11^e édition
SAMEDI LE 25 JUIN 2011

**« DATE LIMITE D'INSCRIPTION MERCREDI LE 22
JUIN 2011 À MINUIT »**

INSCRIPTION EN LIGNE



<http://www.triathlonquebec.org/>



https://eventsonline.ca/events/tq_triathlon_trimego/



<http://www.v3r.net>

NOS PRÉCIEUX COMMANDITAIRES



<http://www.canadiantire.ca/>



<http://www.financierebn.com/fr/beliveauguinmarquettepoliquin/>



<http://www.uniprix.com/fr/succursales/pharmacie/337675/>



<http://www.maskimo.com>



Signalétik
Une division du Groupe Maskimo



<http://www.merrell.com/ca/fr>



Ensemble, vers un monde en meilleure santé^{MC}

<http://www.pfizer.ca/fr/home/>



<http://www.rbcbanqueroyale.com>



<http://www.leyeti.ca/>

PACINI



<http://www.pacini.ca/restaurants/trois-rivieres/>



<http://www.sja.ca/>



<http://procircuit.ca/endurance/>

1513, rue Laviolette Trois-Rivières (Québec) G9A 1W5		6865, boul. Jean XXIII Trois-Rivières (Québec) G9A 5C9
T. 819.374.9172 F. 819.374.4110	Laferté Bicycles	T. 819.377.5887 F. 819.377.6066

<http://www.lafertebicycles.ca/>



<http://www.subway.com>



<http://www.ambulancecam.com/>



<http://h-photo.ca>



445 Rue Bertrand, Trois-Rivières,
(819) 693-8593 / LNB@bellnet.ca



995 rue Saint-Prosper, Trois-Rivières
819 694- 9520



<http://www.loblaws.ca/>

CAROLINE POULIN, CHIROPRACTICIENNE



TRIMÉGO T'INVITE...

Cette année encore, le Club **TRIMÉGO** du grand Trois-Rivières vous invite à un grand événement... Nous sommes une organisation dynamique, impliquée au maximum dans le développement du triathlon au Québec. Nous voulons vous offrir une journée mémorable... Plaisir et spectacle assurés, toujours sur notre site unique; le parc de la piscine de l'exposition de Trois-Rivières. Sécuritaire et spectaculaire. Deux mots qui caractériseront bien le triathlon 2011. Sécuritaire grâce à notre parcours cycliste de style critérium, fermé à la circulation automobile et spectaculaire avec le format de la toute nouvelle zone de transition. Venez voir...

Inscriptions

Date limite le mercredi 22 juin 2011 à minuit!!!

Pour informations :

Site internet : <http://www.megophias.com/triathlon-sprint>

Courriel : megophias@uqtr.ca

Téléphone : 819-376-5254 poste #4425

Au menu le 25...

CHAMPIONNAT PROVINCIAL DE LA COUPE DU QUÉBEC JEUNES

U13

U15 GA

U15 & U17 ÉLITE (AVEC SILLONNAGE)

COUPE DU QUÉBEC TRIATHLON SPRINT

COUPE DU QUÉBEC PARA-TRIATHLON

COUPE DU QUÉBEC DUATHLON

TRIATHLON DES JEUNES

(U7 - U9 - U11)

TRIATHLON SPRINT EN ÉQUIPE

DUATHLON

DUATHLON EN ÉQUIPE

***** NOUVEAU ET UNIQUE À TROIS-RIVIÈRES *****

ÉQUIPE "STYLE JEUX DU QUÉBEC"

Chacun des coéquipiers effectue successivement la natation, le vélo et la course à pied. Donc, il y a toujours un coéquipier seulement en action à la fois. La puce doit être donnée en guise de relais. Il n'y a qu'un temps final.

(4 X 200m natation, suivi de 4 X 5km de vélo et 4 x 2Km de course à pied pour conclure l'épreuve)

HORAIRE DES ACTIVITÉS

***** Veuillez noter que les heures de départ peuvent varier de quelques minutes, pour des raisons de sécurité.**

Les athlètes pourront venir chercher leur sac d'athlète le vendredi 24 juin 2011 de 18h00 à 20h00.

Ouverture du site, cueillette des sacs d'athlètes et préparation avant course dès 6h00 le samedi 25 juin 2011.

Il sera possible de faire une reconnaissance du parcours de vélo le 25 Juin de 7h00 à 7h30.

Horaire de la journée	Réunion	Départ	Remise des médailles
U15 & U17 Élite (500-15-4) Hommes	7 h 50	8 h 00	12h30
U15 & U17 Élite (500-15-4) Femmes	8 h 30	8 h 40	12h30
Sprint GA (750-20-5) Hommes 39 et -	9 h 10	9 h 20	11h45
Sprint GA (750-20-5) Hommes 40 et + & équipes	9 h 30	9 h 40	11h45
Duathlon Sprint (5-20-2.5) 16 et + & équipes	9 h 40	9 h 50	11h45
Sprint GA (750-20-5) Femmes	9 h 50	10 h 00	11h45
Para-triathlètes (750-20-5)	9 h 50	10 h 00	11h45
U15 GA (500-10-4)	10 h 50	11 h 00	12h30
U13 (300-10-3)	11 h 10	11 h 20	12h30
U11 (200-5-2)	12 h 00	12 h 10	14h00
U9 (100-5-1)	12 h 30	12 h 40	14h00
U7 (50-1.5-500)	13 h 00	13 h 10	14h00
Équipe style Jeux du Québec (200m-5km-2km) U13, U15, U17 * Voir Info page 6 *	13 h 30	13 h 45	15h00

Description	natation	vélo	course
U15 & U17 Élite (500-15-4) Hommes	2 tours	3 tours	4 tours
U15 & U17 Élite (500-15-4) Femmes			
Sprint GA (750-20-5) Hommes 39 et -	3 tours + 1 longueur	4 tours	5 tours
Sprint GA (750-20-5) Hommes 40 + & équipes			
Duathlon Sprint (5-20-2.5) & équipes	N/A	4 tours	5 Grands tours / 2 Grands tours & 1 Petit tour
Sprint GA (750-20-5) Femmes	3 tours + 1 longueur	4 tours	5 tours
Para-triathlètes (750-20-5)	3 tours + 1 longueur	4 tours	5 tours
U15 GA (500-10-4)	2 tours	2 tours	4 tours
U13 (300-10-3)	1 tour	2 tours	3 tours
U11 (200-5-2)	1 longueur + 1 largeur	3 petits tours	2 tours
U9 (100-5-1)	1 longueur	3 petits tours	1 tour
U7 (50-1,5-500)	1 largeur	1 petit tour	1 petit tour
Équipe style Jeux du Québec (200m-5km-2km) U13, U15, U17 * Voir Info page 6 *	1 longueur + 1 largeur	3 petits tours	2 tours

Natation : Vous aurez la possibilité de nager dans la plus grande piscine extérieure en Amérique du Nord! Si vous débutez dans ce sport vous serez ravis de profiter de cet environnement contrôlé. Si vous comptez plus d'expérience, profitez-en pour réaliser votre meilleur temps de natation à vie!

Vélo : Notre parcours de vélo style critérium est unique. Il emprunte (en partie) le parcours du Grand Prix de Trois-Rivières et le Boulevard des Forges, ce qui le rend très rapide. Il se compose aussi de segments très techniques. Nous vous rappelons qu'il est toujours fortement conseillé de vous familiariser avec le parcours avant la compétition.

Course : Le parcours de course est situé au cœur même de l'action. Quoi de mieux pour finir votre épreuve que d'avoir les encouragements de la foule.

Zone de

transition : En 2007 le triathlon de Trois-Rivières a donné un tout autre sens au mot spectacle avec sa zone de transition située au cœur de l'événement. Cette année encore nous revenons avec la même formule version améliorée. Nous vous offrons une zone de transition plus spacieuse et plus sécuritaire.

CATÉGORIES ET COÛTS

L'organisation du triathlon de Trois-Rivières est fière de vous proposer des coûts abordables. Un triathlon spectaculaire, un coût raisonnable.

	Coûts jusqu'au 16 juin 2011	Coûts du 17 au 22 juin 2011
Catégories	Membre TQ	Membre TQ
U15 & U17 Élite (500-15-4) Hommes	32 \$	37 \$
U15 & U17 Élite (500-15-4) Femmes		
Sprint GA (750-20-5) Hommes 39 et -	56 \$	66 \$
Sprint GA (750-20-5) Hommes 40 + & équipes		
Sprint GA (750-20-5) Femmes	56 \$	66 \$
Triathlon en Équipe (750-20-5)	115 \$	125 \$
Duathlon Sprint (5-20-2.5)	46 \$	56 \$
Duathlon en Équipe (750-20-5)	110 \$	120 \$
Para-triathlète (750-20-5)	56 \$	65 \$
U15 GA (500-10-4)	32 \$	35 \$
U13 (300-10-3)	32 \$	35 \$
U11 (200-5-2)	27 \$	35 \$
U9 (100-5-1)	27 \$	35 \$
U7 (50-1,5-500)	27 \$	35 \$
Équipe style Jeux du Québec (200m-5km-2km) U13, U15, U17 * Voir Info page 6 *	20 \$	20 \$
***** Pour les participants non-membres TQ vous référer au site d'inscription sur Events Online pour les frais supplémentaires.		

L'inscription se fait uniquement via Internet : www.eventsonline.ca

Dans le souci d'assurer un maximum de services aux participants inscrits, aucune inscription ne sera acceptée le jour de l'événement.

SERVICES SUR LE SITE TRIMÉGO

⇒ Accueil

C'est dans la bâtisse de la piscine du parc de l'exposition de Trois-Rivières que vous trouverez votre sac de l'athlète, le marquage, votre puce, le casse-croûte et les vestiaires.

⇒ Stationnement gratuit

Le stationnement est situé de part et d'autre de l'accueil et/ou de la piscine. Prière de bien vouloir vous stationner de façon à laisser entrer le plus gens possible! Nous comptons sur votre collaboration.

⇒ Casse-croûte situé du côté piscine (collations, repas légers, breuvages).

⇒ Points d'eau

Sur le parcours de course à pied, il y aura un point d'eau. À l'arrivée, il y aura de l'eau et des boissons énergétiques (PRO-CIRCUIT ENDURANCE) pour tous les athlètes.

⇒ Premiers soins

L'équipe de premiers soins sera composée de Sauveteurs-Piscine expérimentés et de premiers répondants d'Ambulance St-Jean. Ils seront présents partout sur le parcours.

⇒ Toilettes / Vestiaires / Douches disponibles (*apportez vos cadenas*)

⇒ Goûter gratuit après l'épreuve pour chaque participant

⇒ Service de mécanique de vélo

- Le Yéti <http://www.leyeti.ca/>
- Laferté Bicycles <http://www.lafertebicycles.ca/>

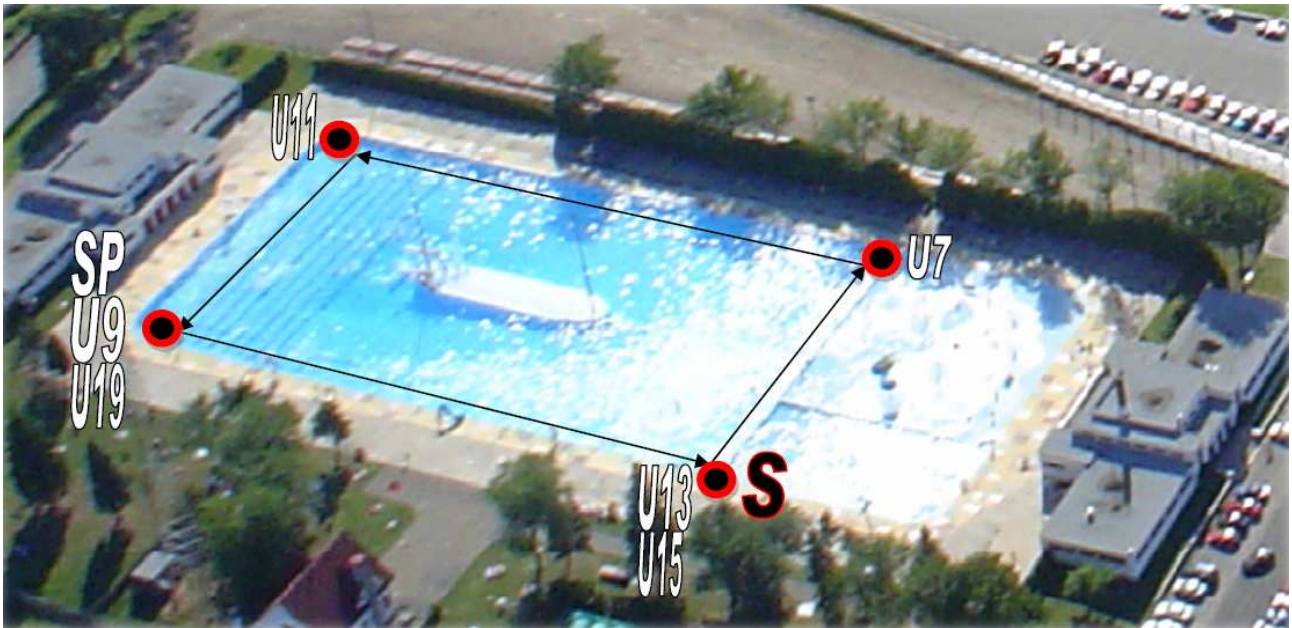
⇒ Exposants

- Pfizer
- Plante Sport Excellence

⇒ Service de photographe <http://h-photo.ca>

⇒ Le chronométrage et les résultats seront assurés par sporstats www.sportstats.ca

PARCOURS DE NATATION



Triathlon Sprint individuel et en équipe 750m -----
 Départ en SP
 3 tours + 1 longueur
 Sortie en S

U7 50m -----
 Départ en U7
 1 largeur
 Sortie en S

U9 100m -----
 Départ en U9
 1 longueur
 Sortie en S

U11 200m -----
 Départ en U11
 1 largeur + 1 longueur
 Sortie en S

U13 300m -----
 Départ en U13
 1 tour
 Sortie en S

U15 GA 500m -----
 Départ en U15
 2 tours
 Sortie en S

U15-U17 Élite 500m -----
 Départ en U15
 2 tours
 Sortie en S

Para-triathlètes 750 m -----
 Départ en SP
 3 tours + 1 longueur
 Sortie en S

Équipe "Style Jeux du Québec" explication sur place lors de la réunion d'avant course

PARCOURS DE VÉLO GRAND TOUR



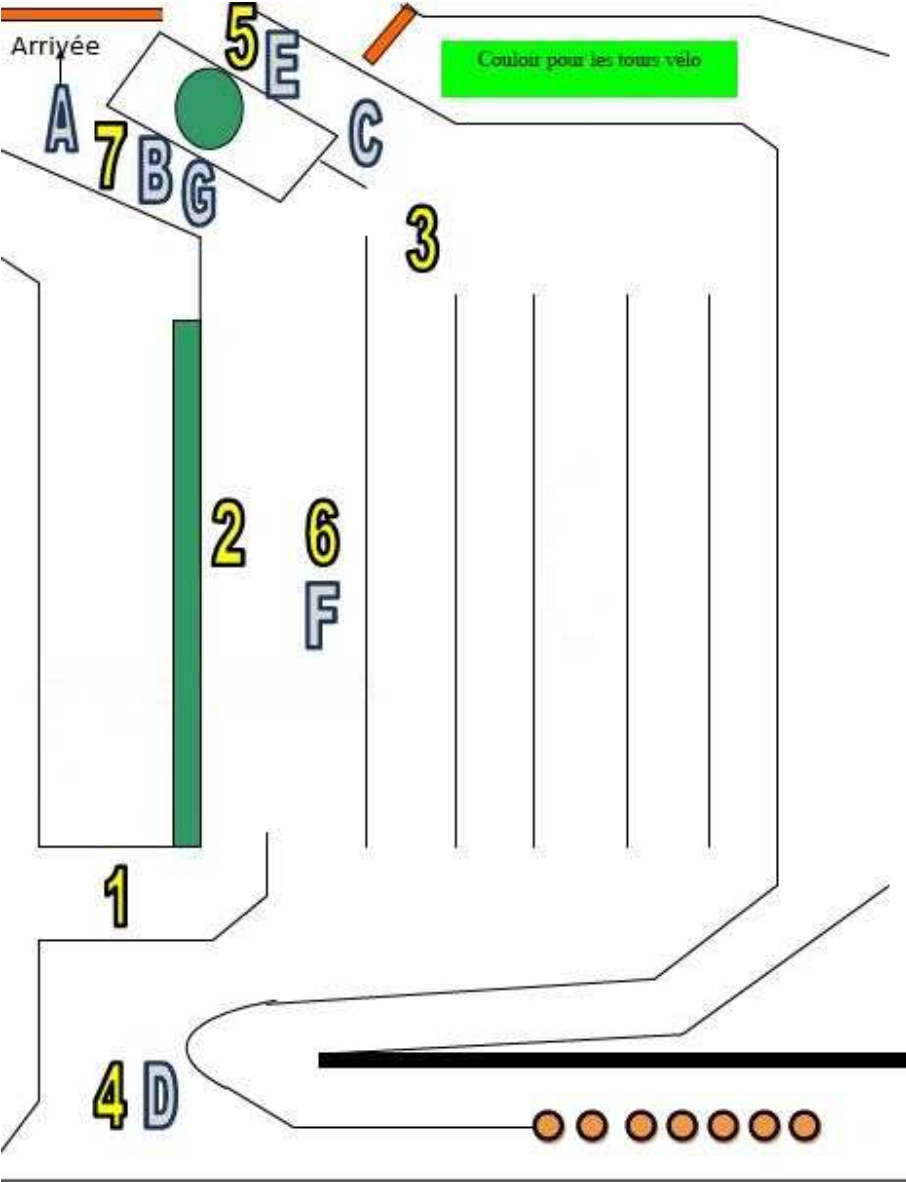
Triathlon Sprint individuel et en équipe -----	20 Km 4 tours
Duathlon Individuel et en équipe -----	20 Km 4 tours
U13 -----	10 Km 2 tours
U15 GA -----	10 Km 2 tours
U15-U17 Élite Sillonnage -----	15 Km 3 tours
Para-triathlètes -----	20 Km 4 tours

PARCOURS DE VÉLO PETIT TOUR



U7 -----	1.5 Km 1 tour
U9 100m Départ en U9 -----	5 Km 3 tours
U11 200m Départ en U11 -----	5 Km 3 tours
Équipe "Style Jeux du Québec" -----	5 Km (par participant) 3 tours

TRANSITION



COMMENT CIRCULER DANS LA ZONE DE TRANSITION

Trajet pour le triathlon

- 1- Vous arrivez de la natation
 - 2- Vous empruntez l'allée
 - 3- Vous entrez dans la transition
 - 4- Vous débutez le vélo
 - 5- À votre dernier tour de vélo vous entrez dans le corridor qui mène à la transition et vous entrez directement dans celle-ci
 - 6- Vous empruntez l'allée à nouveau
 - 7- Vous quittez pour la course
- A- C'est de cet endroit que sera donné le départ
- B- Une fois les 5 premiers km de course réalisés, vous entrez par le corridor
- C- Vous entrez directement dans la transition
- D- Vous débutez le vélo
- E- À votre dernier tour de vélo vous entrez dans le corridor qui mène à la transition et vous entrez directement dans celle-ci
- F- Vous empruntez l'allée
- G- Vous quittez pour la course

Trajet pour le duathlon

- A- C'est de cet endroit que sera donné le départ
- B- Une fois les 5 premiers km de course réalisés, vous entrez par le corridor
- C- Vous entrez directement dans la transition
- D- Vous débutez le vélo
- E- À votre dernier tour de vélo vous entrez dans le corridor qui mène à la transition et vous entrez directement dans celle-ci
- F- Vous empruntez l'allée
- G- Vous quittez pour la course

Pensez vert, imprimer si nécessaire. L'horaire ainsi que les parcours seront affichés sur le site de compétition.

RÈGLEMENTS

Prenez note que l'utilisation pendant l'épreuve de tous les appareils électroniques (lecteur mp3, ipod, cellulaire etc ...) est interdite sur le parcours de vélo ainsi que sur le parcours de course.

*LA COURSE EST OFFICIA LISÉE PAR LES OFFICIELS DE TRIATHLON QUÉBEC QUI FERONT RESPECTER LES RÈGLEMENTS SUIVANTS :

*RÈGLEMENTS TRIATHLON QUÉBEC www.triathlonquebec.org

*RÈGLEMENTS TRIATHLON DES JEUNES www.triathlonquebec.org

*******TRÈS IMPORTANT*******

DATE LIMITE D'INSCRIPTION LE MERCREDI 22 JUIN 2011 À MINUIT!!!

AUCUNE INSCRIPTION NE SERA ACCEPTÉE LE JOUR DE LA COMPÉTITION!!!

LES INSCRIPTIONS SE FONT SEULEMENT PAR INTERNET AU

https://eventsonline.ca/events/tq_triathlon_trimego/

Au plaisir de vous voir le 25 Juin

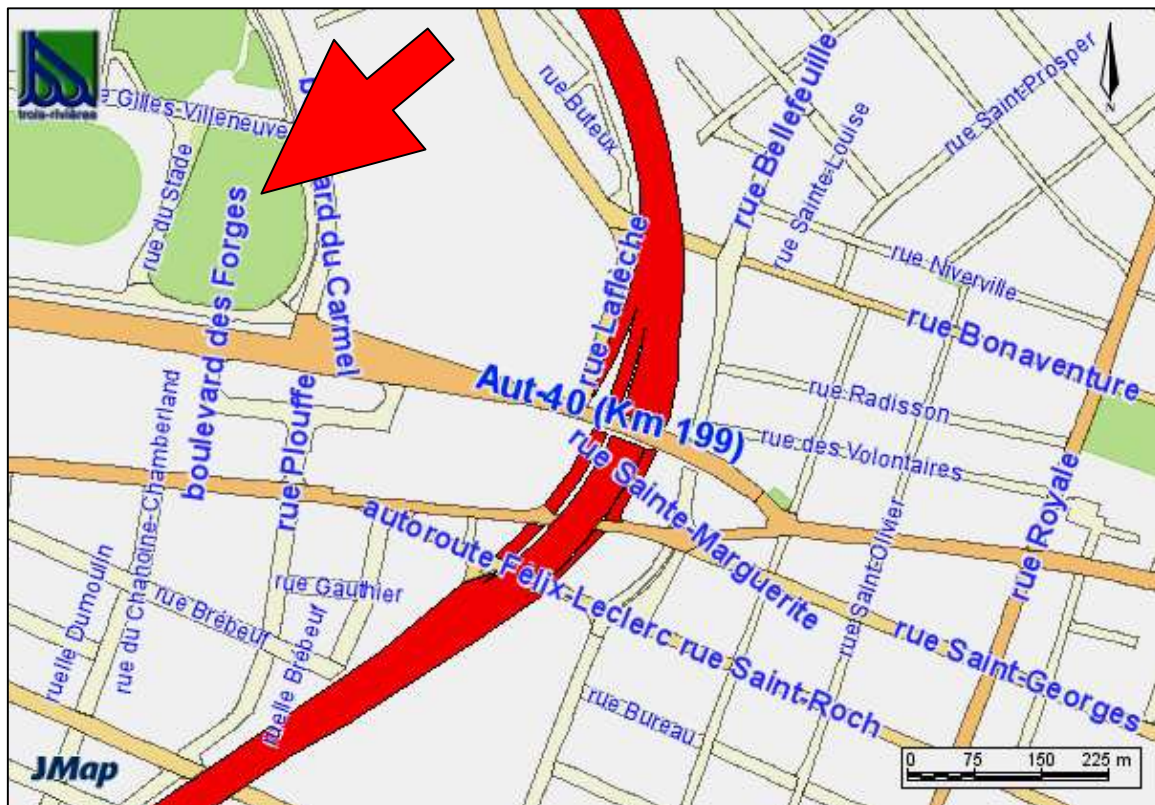
COMMENT SE RENDRE LE 25 JUIN 2011

De Montréal :

- Autoroute 40 est
- Prendre la sortie 196-Sud en direction de l'autoroute 55 Sud et 40 Est
- Roulez sur l'autoroute 55 Sud
- Prendre la sortie 182 vers TROIS-RIVIÈRES/CENTRE-VILLE/QUÉBEC
- Roulez sur l'autoroute 40 Est
- Prendre la sortie 199 BLVD DES FORGES/CENTRE-VILLE
- Tournez à gauche sur la rue STE-MARGUERITE
- Tournez à droite sur la rue PLOUFFE
- Tournez à gauche sur le BOULEVARD DES FORGES
- Le triathlon est à votre droite

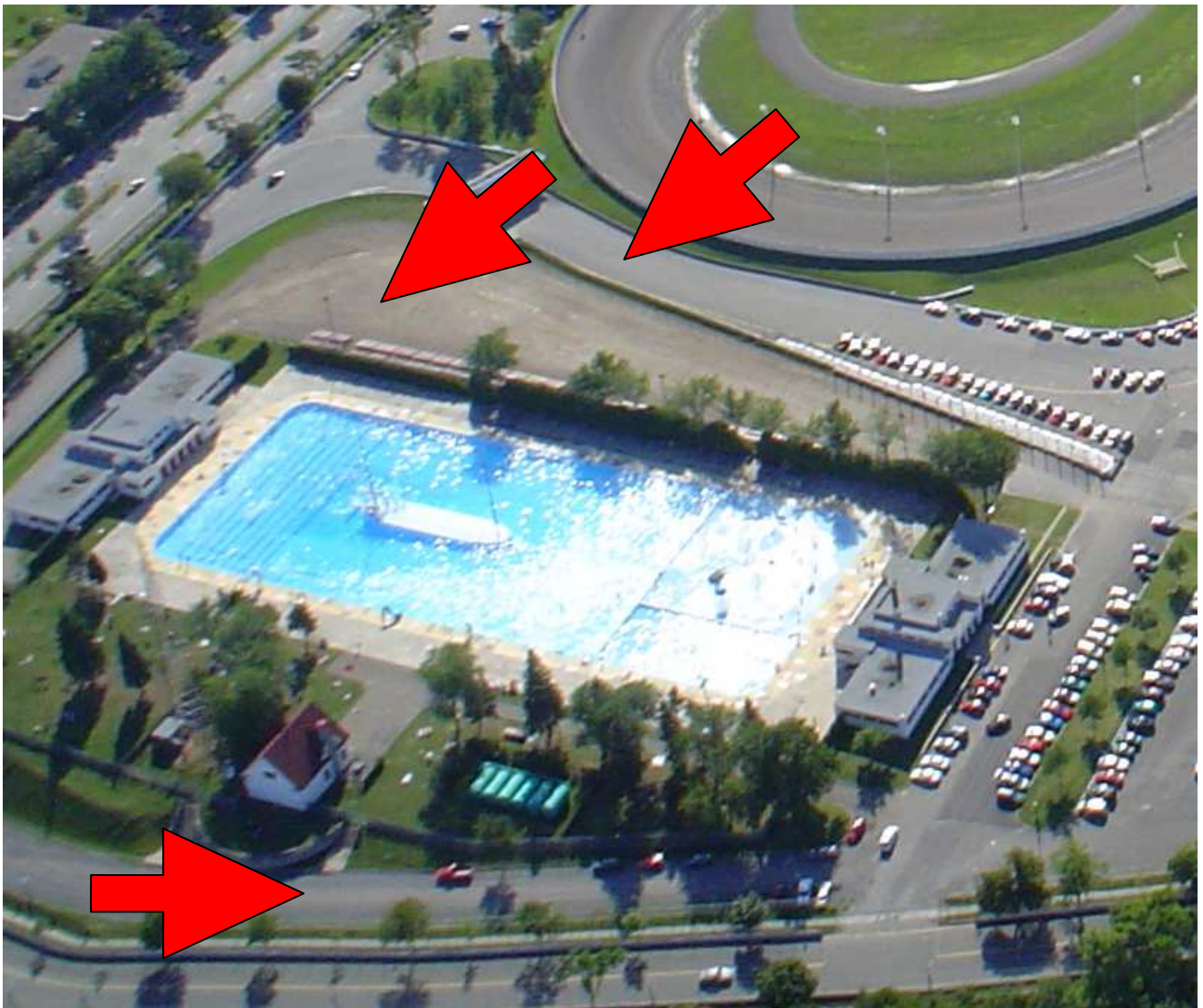
De Québec :

- Autoroute 40 ouest
- Sortie 199 Boulevard Des Forges, centre-ville
- Aux feux de circulation tournez à droite sur le BOULEVARD DES FORGES
- Le triathlon est à votre droite



STATIONNEMENT GRATUIT

Le stationnement sera situé de part et d'autre de la piscine. Pour vous y rendre, suivez les indications vers le site de compétition. Des bénévoles vous guideront dans l'un ou l'autre des deux stationnements.



HÉBERGEMENT

L'organisation du triathlon de Trois-Rivières vous propose quelques choix pour passer une agréable nuit. Nous vous avons facilité les choses en vous donnant les coordonnées.

Pour de plus amples informations visitez le site Internet suivant :

<http://www.tourismetroisrivieres.com/fr/hebergement.php?id=47>

Comfort Inn

6255 rue Corbeil G8Z 4P9
1-800-267-3837 (sans frais)



Delta

1620 rue Notre-Dame Centre G9A 6E5
1-800-268-1133 (sans frais)



Days Inn

3155 boulevard Saint-Jean G9B 2M4
1-800-263-1414 (sans frais)



Gouverneur

975 rue Hart G9A 4S3
1-888-910-1111 (sans frais)



Super 8 Hotel

3185 boulevard Saint-Jean G9B 2M4
1-800-561-7666 (sans frais)

